

Megküzdeni a rákkal (9.)

Megéltem én is, hogy a környezetemben betegedtek meg rákban, szerintem kevesen vannak, akik ezt elkerülhették. Aztán úgy hozta a sors, hogy magam is érintett lettem. Ezzel sem vagyok egyedül, sokan, túl sokan vannak ugyanígy.

Megtapasztaltam, mennyire más kívülről és belülről megélni. Tudom, hogy mindenkinek más a megküzdési stratégiája. Azt is, hogy ez a betegség a legtöbb esetben sikeresen gyógyítható, de nem mindig. Nincs megmentő tudásom, viszonyulásom. Csak azt tudom elmondani, én milyen úton mentem és megyek tovább. Milyen kétségek és milyen bizonyosságok segítettek abban, hogy értsem, megértsem magam ebben a helyzetben, és tudjam a lelkem a testi gyógyulás támogatásába állítani.

Most a környezet viszonyulásáról írok.

Azt hiszem, ezzel a legtöbbben nem tudnak mit kezdeni. Félnek rákérdezni, mert nem tudják az érintett viszonyulását, és nem akarnak a kérdésükkel újabb lelki terhet tenni az illetőre.

Ha tudják, hogy felvállalja, akkor könnyebb nekik is. De nem tudják, hogy rémülten sajnálkozók legyenek, vagy toljanak egy elbogatellizáló képet? Tapogatóznak... vajon az érintett hogyan áll hozzá az egészhez? Kimondja?

No igen... maga a szó is rémes. Kimondani, hogy rákos vagyok. Én próbáltam az elejétől így, nem sok sikerrel, és láttam azt is, hogy a környezetemnek sem megy. A férjem, ha beszélt másoknak, akik kérdezték, így mondta: talált egy csomót a mellében... vagy, hogy rosszindulatú daganata van. Én is sokáig írtam így azoknak, akiknek úgy éreztem, meg kell mondanom, hogy miért nem tudok elvállalni egy-egy előadást, miért mondok nemet most a meghívásra: daganatos beteg lettem. Lassan váltottam a mellrák szó leírására. Nem ment nekem sem egyből, bármennyire szerettem volna. Látom, ez nehezen megy másoknak is. Olvastam olyan kommentet, aki hárombetűs betegséggént nevezte meg, nem írva le, hogy rákban érintett.

És a találkozásoknál sem volt egyszerű. Utcán, orvosnál, kórházban futunk össze ismerősökkel, látszik az emberen, hogy fogy, sápadt, nyúzott... rákérdezzenek, hogy mi a baj? A barátok egy része nem engem hívott telefonon, hogy érdeklődjön, nehogy rosszul essen nekem, hanem a férjemet keresték. A barátnőim sem tudták eldönteni, hogy mi a jobb, ha hívnak, vagy ha várják, hogy én jelentkezzek.

Mi a jobb? Azt hiszem, mindenkinek más. És attól függ, önmagában az illető elfogadta-e a helyzetet. Láttam korábban, aki a környezetemben érintett volt, hogy nem tudtam úgy tenni, hogy neki jó legyen. Ha kérdeztem, sokszor az is bántotta, miért faggatom állandóan, miért nem viselkedek vele természetesen? Ha nem kérdeztem, láthatóan az esett rosszul neki, hogy nem érdeklődök.

Aztán úgy próbáltam, hogy egyszerűen megmondtam, nem tudom, mi a jó, kértem, hogy segítsen ő is visszajelzésekkel, mert értem, hogy nagyon nehéz, hogy ingadozik, de nem tudom, mikor használok és mikor ártok.

Aztán, már érintettként úgy éreztem, ez a jó vonal. Adnunk kell visszajelzéseket a környezetünknek arról, hogy nekünk hogy jó. Különben honnan tudnák, hogy segít-e minket a reakciójuk? Rosszat egyikük sem akar, mindenki segíteni szeretne. De közben mi is mások vagyunk, és ők is azok. Nem egyforma érzésekkel, traumákkal, szocializációval.

Aki másodjára is elmondta nekem, hogy az ismerősét hiába műtötték meg, metszették ki a daganatot, kapta meg a kezeléseket, kiújult neki, és a végén le kellett venni a mellét, neki jeleznem kellett, hogy ezt nem szeretném hallgatni. Mert ez a történet engem nem erősít, hanem újabb szorongással tölt el.

Aki csak legyintett, elbagatellizálva ezt, hogy ó, semmi ez az egész, kimetszik és kész... nők százával történik meg, és élnek tovább, mintha semmi se történt volna, nem érdemes parázni. Úgy beszélt, mintha csak egy szuvas fogról lenne szó. Ezt is rossz volt hallgatni. Mert azt az érzést keltette bennem, mintha csak én csinálnék ügyet valamiből, ami egyébként lényegtelen. Persze ő sem volt érintett, de úgy vélte, jobban tudja, mint aki benne van.

Volt, aki mások példáját hozta, aki már a műtét után rögtön főzni kezdett, akit egyáltalán nem viselt meg semmi, a sugár sem, mert ő erős, nem hagyja el magát. Ezt sem volt jó hallani, mert a „bezzeg más” ebben a helyzetben nem értelmezhető, senkinek a szervezete nem reagál azonosan a kezelésekre, van, akit megvisel, van, akit nem, vagy nem akarja mutatni, de minősíteni ebből, főleg annak, aki nincs benne, nem segít. Inkább bántó. Semmiképp sem erőt adó.

Persze mindig látnunk kell, hogy nem bántani akar minket a környezetünk... sokkal inkább segíteni. De ők nem (ők sem) pszichológusok, ők csak a saját attitűdjükkel próbálnak kapcsolódni ehhez az egészhez, és ez nem mindig illeszkedik hozzánk, a pillanatnyi helyzetünkhöz, a megélésünkhöz.

Ha nem jelezzük, főleg, ha folytatódik, akkor sérelemként éljük meg, és ez negatív érzés, aminek a gyógyulásban nincs helye. És azt is meg kell mondanunk, én gyakran kimondtam, mikor saját magammal is ellentmondásba kerültem, hogy én is csak próbálok megérteni magam, nincs kialakított, tutira működő túlélési stratégiám, próbálok kevés terhet tenni a környezetemre, és örülök, ha segítő szándékot érzek. De ebben most az én megélésem a fontosabb, nem ők, és ezt a környezetemnek meg kell értenie.

Nem mondhatja meg más, hogy kellene viszonyulnom, viselkednem...mert ez az én küzdelmem, nekem kell rendbe tennem magamon belül. És legyenek türelmesek velem. Mert én is meg akarok gyógyulni, de tele vagyok szorongással, és ezeknek a feloldásához idő kell.

Azt hiszem, ahhoz, hogy megerősítsem a lelkelem és a lehető legjobban építhessek a környezetem segítő, szerető közegére, ez a viszonyulás sokat segített.

Mert ez is olyan, mint annyi más: együtt jobban megy. De a vezérfonal, a keretek meghatározása annál van, aki érintett. Mert ő tudja a megéléseit. Amiben persze nem lehet önző, neki is kell figyelnie a környezetére. A kölcsönösség itt is nagyon fontos.

Ugye, mekkora tanulás ez önmagunkról? Mert ha akarjuk, akkor így is felfoghatjuk. Tanulásként. A tanulásnak meg mindig célja, íve van...és segít előre nézni.